

【令和8年12月】健康増進センター運動講座スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
午前		休館日	体幹トレーニング 10:00～11:00	中級サーキット 10:00～11:00			
午後			ヨガ 13:30～14:30	肩こり・腰痛ストレッチ 13:30～14:30	かんたんサーキットトレーニング 14:30～15:30		
夜間					エアロビクス 18:30～19:30		
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
午前	肩こり・腰痛ストレッチ 10:30～11:30	休館日	かんたんサーキットトレーニング 10:00～11:00	ダイナミックノビティー 10:00～11:00			
午後	ヨガ 13:30～14:30		ミニボールレッスン 13:30～14:30	アクティブムーブ 13:30～14:30	かんたんエアロビクス 14:30～15:30		
夜間					カーディオキックボクシング 18:30～19:30		
	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
午前	アクティブムーブ 10:30～11:30	休館日	かんたんエアロビクス 10:00～11:00	ウォーキングと 機能改善トレーニング 10:00～11:00			
午後	ミニボールレッスン 13:30～14:30		アクティブムーブ 13:30～14:30	効果的なウォーキング 13:30～14:30	ウォーキングと 機能改善トレーニング 14:30～15:30		
夜間					アクティブムーブ 18:30～19:30		
	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
午前	効果的なウォーキング 10:30～11:30	休館日	ウォーキングと 機能改善トレーニング 10:00～11:00	シェイプボクシング 10:00～11:00			
午後	アクティブムーブ 13:30～14:30		機能改善ストレッチ 13:30～14:30	脳と体のリフレッシュ エクササイズ 13:30～14:30	体幹トレーニング 14:30～15:30		親子レクリエーション 14:00～15:00
夜間					バランスコーディネーション 18:30～19:30		
	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日			
午前	脳と体のリフレッシュ エクササイズ 10:30～11:30	休館日	休館日	休館日			
午後	機能改善ストレッチ 13:30～14:30						
夜間							

①はじめてエクササイズ

②カラダ変わるフィットネス(日中)

③カラダ変わるフィットネス(夜間)

④おやこからだあそびラボ